

4/2025

EINBLICK



STIFTUNG KIELER STADTKLOSTER



SEIT 1257

Menschlichkeit
ist unsere Stärke.

NEUES AUS
DEN HÄUSERN

Mit dem Senioren-
Express beim
Drachenbootrennen

Seite 6

HELFEN MACHT
GLÜCKLICH

Vom Fremden
zum Neuanfang

Seite 14

HAUSWIRTSCHAFT

Ernährungsworkshop
– Wohlfühlen von
Innen

Seite 16

NEUES AUS DEN HÄUSERN

Lichtmomente für Herz und Geist

Gemeinsam stark durch die dunkle Jahreszeit

Seite 4

INHALT

- 3** | **Vorwort**
- 4** | **Neues aus den Häusern**
Lichtmomente für Herz und Geist
- 6** | **Neues aus den Häusern**
Mit dem Senioren-Express beim Drachenbootrennen
- 7** | **Unterhaltung**
Rätsel
- 8** | **Veranstaltungen**
Dezember bis Februar
- 10** | **Unterhaltung**
Ein Wanderer fragt ...
- 11** | **Kolumne**
Lars' Gedanken zur Sommerzeit
- 12** | **Mixed Pickles**
Kurze Neuigkeiten aus der Stiftung
- 14** | **Helfen macht glücklich**
Mitarbeitende im Portrait
Das neue Team Gesundheit stellt sich vor!
- 16** | **Hauswirtschaft**
Ernährungsworkshop
Beim Nikolaus und seinen „Wichteln“ im Lisa Hansen-Haus
- 18** | **Geburtstage und Jubiläen**
In unseren Häusern
- 19** | **Porträt**
Ilse Tulowitzki feiert ihren 100. Geburtstag



Liebe Leserinnen und Leser,

der Winter ist da – draußen wird es früher dunkel, die Tage werden kühler und stiller. Der Jahreswechsel lädt uns ein, kurz innezuhalten und durchzuatmen.

Wir haben Bewohnerinnen, Bewohner und Mitarbeitende gefragt, was ihnen guttut in der dunklen Jahreszeit. Herausgekommen ist eine liebevolle Sammlung an Ideen – vom Spaziergang an der frischen Luft über gemeinsames Singen bis hin zum gemütlichen Kaffeetrinken am Nachmittag – es sind oft die kleinen Dinge, die den Tag heller machen.

Auch das Thema Gesundheit spielt eine große Rolle: In unserem Rückblick auf den Ernährungsworkshop zeigen wir, wie lecker und alltagstauglich gesunde Küche sein kann. Außerdem berichten wir von unserer Teilnahme am Drachenbootrennen auf der Kieler Förde. Unsere Mitarbeitenden hatten im Vorfeld fleißig auf der Schwentine trainiert und gingen als Senioren-Express an den Start.

Und natürlich gibt es wieder Neues aus den Häusern, Geschichten aus dem Alltag und berührende Momente, die zeigen, wie viel Leben in unserer Stiftung steckt – etwa das Porträt von Ilse Tulowitzki, die ihren 100. Geburtstag gefeiert hat.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Adventszeit und viele kleine Lichtblicke – beim Spaziergang in der Wintersonne, beim gemeinsamen Kaffeetrinken oder einfach beim gemütlichen Blättern durch diesen Einblick.

Kommen Sie gut durch die kalte Jahreszeit und starten Sie mit Zuversicht ins neue Jahr!

Herzlichst Ihre

Eva El Samadoni

Herzlichst Ihr

Steffen Petersen



Eva El Samadoni
Stiftungsvorständin



Steffen Petersen
Stiftungsvorstand

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
Stiftung Kieler Stadtkloster
Harmsstraße 104–122, 24114 Kiel
TELEFON: 0431 58088 0
FAX: 0431 58088 66
E-MAIL: info@stadtkloster.de
INTERNET: www.stadtkloster.de

REDAKTION
Stiftung Kieler Stadtkloster

STIFTUNGSVORSTÄNDIN
Eva El Samadoni
STIFTUNGSVORSTAND
Steffen Petersen

DRUCK
ndruck

FOTOS
Stiftung Kieler Stadtkloster
Adobe Stock
freepik

ERSTAUSGABE
März 2005

AUSGABE
Dezember 2025



Lichtmomente für Herz und Geist

Wenn die Tage kürzer werden, das Licht spärlicher wird und die Natur sich zurückzieht, spüren viele Menschen, dass auch die eigene Stimmung schwankt. Die dunkle Jahreszeit bringt Ruhe und Gemütlichkeit, aber manchmal auch Schwere, Antriebslosigkeit oder Einsamkeit. Umso wichtiger ist es, in dieser Zeit gut für sich selbst zu sorgen – seelisch, körperlich und geistig.

Seelische Gesundheit bedeutet nicht, immer fröhlich zu sein. Sie zeigt sich vielmehr darin, dass wir mit den Herausforderungen des Lebens in Balance bleiben. Kleine Gewohnheiten können dabei eine große Wirkung haben – und oft sind es die einfachsten Dinge, die uns helfen, das innere Licht zu bewahren.

Wie kann man gut durch die dunkle Jahreszeit kommen? Diese Frage haben wir unseren Bewohnerinnen und Bewohnern sowie Kolleginnen gestellt – und viele schöne, herzerwärmende Antworten erhalten.

HAUS REHMGARTEN GÄSTE DER TAGESPFLEGE

Unter der Woche verbringt **Annemarie Berger** (91 Jahre) ihre Tage in der Tagespflege und am Wochenende wird sie von Sohn und Schwiegertochter abgeholt. Dann verbringen sie gemeinsam Zeit mit Einkaufen, Essen gehen, Kaffeetrinken und Spaziergängen.

Frau Berger erzählt, auch wenn sie alleine ist wird ihr nicht langweilig – sie kann sich auch selber gut beschäftigen. Für die gemütliche Atmosphäre macht sie sich viele kleine Lichter an im Wohnzimmer, wo sie liest. Außerdem spielt sie, macht Kreuzworträtsel und schaut Fernsehen.

Barbara Schildt (81 Jahre) geht mit Ihrem Mann viel spazieren, trifft sich mit Freunden und Familie. Fr. Schild wohnt am Strand in Laboe mit Aussicht aufs Wasser „Es ist schön an kalten Abenden mit meinem Mann und einem warmen Tee vor dem Fenster zu sitzen und das Meer zu beobachten. Ich genieße auch die Gesellschaft meiner Familie, wenn sie zu Besuch kommt.“



HAUS AN DER HÖRN, TAGESPFLEGE

Sylvia Laurenat (Betreuung): „Ich liebe den Herbst. Ich liebe das Spaziergehen, frischen Tee zuzubereiten und meine selbst gemachten Kerzen anzuzünden, auch mal ein gutes Buch zu lesen. Da hat man jetzt einfach früher Zeit für! Und man hat Zeit sich einzukuscheln auf der Couch mit Kuschelsocken, Fernsehen an und den Abend gut ausklingen zu lassen. Und jetzt ist wieder Zeit für mich, um auch viel zu backen.“

Frau Serocki: „Ich mach mir zu Hause gerne mal eine Kerze an, es ist jetzt früh dunkel und da kommen auch mal düstere Gedanken. Ich habe gerne meine Familie um mich herum und trinke auch gerne Tee und mach's mir gemütlich zu Hause. Auch diese Jahreszeit hat schöne Seiten ich gehe dann gerne mal mit den Bewohnern aus meinem Haus spazieren und genieße es, wenn die Blätter von den Bäumen fallen.“



RESIDENZ AM PARK

Anna Beuster (Hausleitung): Viele Bewohnerinnen und Bewohner betonten, wie wichtig es ist, bei jedem Wetter an die frische Luft zu gehen. Bewegung und Tageslicht tun einfach gut – ob beim kurzen Spaziergang um den Block oder auf dem Weg zur Cafeteria, die in dieser Jahreszeit für viele ein beliebter Treffpunkt ist.

Andere pflegen kleine Rituale: Sie lesen, hören Musik oder lösen Rätsel, um den Kopf fit zu halten. Frau Dauenheimer schwört dabei besonders auf Sudoku und Kreuzworträtsel. Auch das Miteinander spielt eine große Rolle. „Nicht allein bleiben“, sagten viele – ob beim Plausch mit Nachbarn, beim Kartenspiel oder beim gemeinsamen Kaffeetrinken.

Manche Bewohnerinnen und Bewohner holen sich die Natur ins Haus: Sie sammeln Kastanien, Eicheln und bunte Blätter, pressen sie zwischen Buchseiten und dekorieren damit ihre Wohnungen. Andere öffnen regelmäßig die Fenster, lassen frische Luft herein und genießen das Gefühl der Klarheit.

Unsere Veranstaltungen in der Residenz sind in dieser Zeit besonders beliebt. Sie bringen Abwechslung, Begegnung und stärken das seelische Gleichgewicht – ein wichtiger Baustein für Wohlbefinden und Lebensfreude.

Und zum Schluss noch ein persönlicher Gedanke: Ich liebe den Herbst und die dunkle Jahreszeit. Wenn der Regen an die Scheiben prasselt, Kerzen flackern und eine Tasse Tee neben mir steht, empfinde ich Ruhe und Geborgenheit. Für mich sind das die schönsten Lichtblicke – Momente, in denen man spürt, wie gut das Leben tut, wenn man es bewusst genießt.



RESIDENZ AM PARK

Sabine Gerchow (ehrenamtliche Mitarbeiterin) hat viele liebevolle Ideen: Sie empfiehlt, es sich drinnen gemütlich zu machen – etwa mit einem herbstlichen Blumenstrauß, bei Kerzenlicht und einer Tasse Tee und Keksen. Außerdem rät sie, bewusst einmal am Tag etwas Schönes zu tun – sich Zeit zu nehmen für eine kleine Freude, oder ein Treffen mit Freunden oder Nachbarn.



LISA HANSEN-HAUS BEWOHNERINNEN UND BEWOHNER

„Wir gehen spazieren, solange das Wetter es zulässt.“

Astrid Hollenbach (links) und Hildburg Buschmeier (rechts)



„Ich mache das Licht an.“
Sigrid Marckmann



„Ich gehe spazieren wenn es trocken ist.“
Heiko Hoffmann



„Ich lese viele Bücher im Herbst und im Winter.“
Helga Dick



Mit dem Senioren-Express beim Drachenbootrennen



Unsere Mannschaft traf den Ministerpräsidenten und durfte sich über einen wohlverdienten Pokal freuen.

In diesem Sommer hieß es für unser Stiftungsteam wieder: Paddel in die Hand und volle Kraft voraus! Zur Vorbereitung auf das diesjährige Drachenbootrennen haben wir auf der idyllischen Schwentine trainiert – einem Fluss, der sich mit seiner ruhigen, naturnahen Atmosphäre ideal eignet, um Rhythmus, Kraft und Teamgeist zu finden. Ganz nebenbei konnten wir Fische, Schwäne, Reiher und Nutrias beobachten.

Beim großen Rennen traten wir unter dem Namen „Senioren-Express“ an – stilecht verkleidet als fröhliche Seniorinnen und Senioren. Eine Kollegin schlüpfte in die Rolle einer Pflegekraft und komplettierte damit unser humorvolles Team.

Unser Ziel war klar: nicht nur paddeln, sondern auch zeigen, dass Pflege bewegt!

Wir sind immer auch Botschafterinnen und Botschafter für die Alten- und Langzeitpflege – engagiert, lebensfroh und mitten im gesellschaftlichen Leben.

Die Stimmung am Renntag war großartig, das Publikum feuert alle Teams begeistert an. Insgesamt gingen wir in drei Rennen an

den Start und haben uns wacker geschlagen. Besonders stolz sind wir auf unseren 2. Platz im Kostümwettbewerb.

Ein weiteres Highlight war der Besuch von Ministerpräsident Daniel Günther, der mit einer eigenen Mannschaft antrat. Nach dem Rennen haben wir ein schönes Gemeinschaftsfoto machen dürfen, wobei er uns persönlich gratuliert hat – eine tolle Anerkennung für unser Engagement und den sportlichen Einsatz.

So blicken wir auf ein rundum gelungenes Drachenbootrennen zurück mit Teamspirit, Spaß, und einer wichtigen Botschaft: Pflege ist lebendig, stark und bewegt!

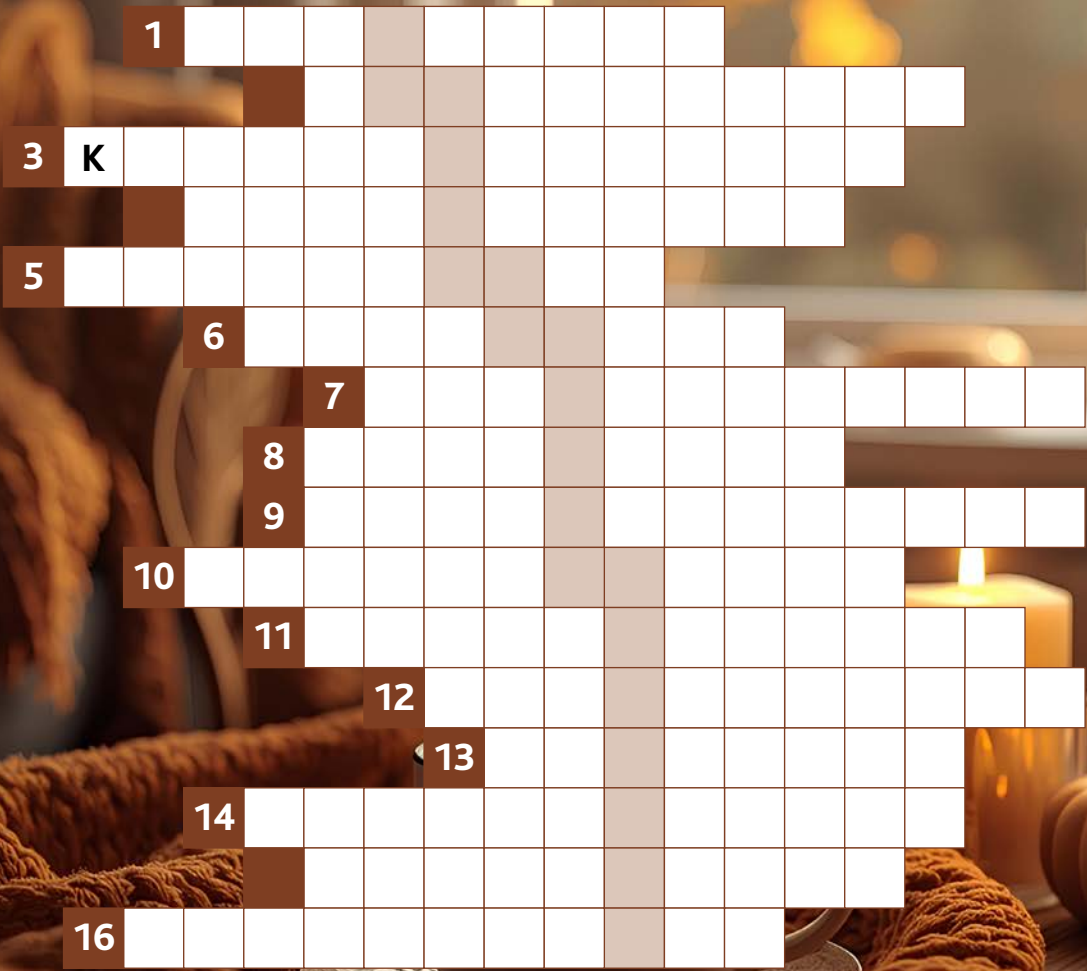


Training auf der Schwentine.



Rätsel

Wohltuendes für Körper & Seele
in der kalten Jahreszeit



- 1. Wahrnehmungsübung
- 2. Wärmte früher das Bett
- 3. Altes Naturheilverfahren
- 4. Moderner als Nr. 2
- 5. Damit wird es gemütlich
- 6. Scharf – aber hilft gut
- 7. Als Lampe wundervoll
- 8. Leckerei aus alten Zeiten
- 9. Ein Ort zum entspannen

- 10. Beliebt in der Winterküche
- 11. Gemütliches Licht
- 12. Leuchtende Farbe & gesund
- 13. Belebt die Sinne
- 14. Für kalte Füße
- 15. Im Winter rar aber wichtig
- 16. Dies passt gut zu Nr. 1

Das Lösungswort nennt einen lustigen
und herzerwärmenden alten Film.



Die Wörter sind aus folgenden
Silben zu bilden:

a-acht-ap-ba-bad-bis-brat-
de-den-er-fel-feu-fla-ge-
gel-ges-ho-ing-ka-keit-ker-
kneipp--kris-kür-len-licht-ma-
me-mer-min-mü-ness-pe-ro-
salz-sam-sche-schein-se-soh-
stein-sup-ta-tall-tee-tel-tho-
wald-wär-wärm-well-wer-wur-
zel-zen-zie



VERANSTALTUNGEN

RESIDENZ AM PARK

05.12. 11:00 Uhr	Weihnachtsbasar im Parkcafé – freuen Sie sich auf unseren stimmungsvollen Basar mit bunten Ständen, Punsch und kleinen Geschenkideen. Bewohner, Angehörige, Freunde und Mitarbeitende – alle sind herzlich willkommen!
08.12. 15:00 Uhr	Wir laden zu einem besonderen Konzert der Yehudi Menuhin Stiftung Live Music Now ein. Drei junge Künstler (Klavier & Gesang) begeistern das Publikum in der Kapelle mit festlicher Musik.
18.12. 15:00 Uhr	Jan & Juri verzaubern mit ihren warmen Stimmen und Akkordeon. Von traditionellen bis modernen Weihnachtsliedern - dazu genießen Sie duftenden Kaffee und köstliche Torten.
24.12. 13:00 Uhr	Am Heiligabend feiern wir in der Kapelle den festlichen Gottesdienst mit Pastorin Beate Harder. Weihnachtslieder, begleitet von Akkordeonmusik, machen diesen Höhepunkt des Weihnachtsfestes unvergesslich.
07.01. 15:00 Uhr	Anfang Januar lädt die Residenz traditionell zum Neujahrskonzert ein. Junge Musiker der Hochschule Lübeck sorgen für festliche Klänge – ermöglicht durch die freundliche Unterstützung der Stadtwerke Kiel.
19.01. 15:00 Uhr	Art Salat – Vernissage in der Kapelle. Marilyn Piper zeigt farbenfrohe Vielfalt aus realistischer und abstrakter Malerei, Collagen und Zeichnungen – lebendig, experimentell, inspirierend!
12.02. 16:30 Uhr	Wir feiern Karneval mit der Rhenania Gesellschaft. Kinder, Jugendliche und Erwachsene treten in der Residenz auf – mit Musik, Tanz, Kostümen, Bier, Wein und fröhlicher Stimmung.

HAUS SCHWENTINEBLICK

Liebe Bewohnerinnen und liebe Bewohner,

aufgrund von Um- und Neubaumaßnahmen sind einige Räumlichkeiten nicht nutzbar.

Trotz dieser besonderen Situation möchten wir den Alltag so angenehm wie möglich gestalten und werden daher spontan kleinere Aktivitäten organisieren. Diese werden Ihnen rechtzeitig bekannt gegeben.

Ihr Team vom Haus Schwentineblick

LISA HANSEN-HAUS

06.12. 18:00 Uhr	Heute kommt bei uns der lebendige Adventskalender. Dieses findet draußen statt. Jeder, der einen Becher mitbringt, bekommt Punsch oder heißen Kakao und es werden kleine Snacks angeboten.
23.12. 15:00 Uhr	Weihnachtsfeier im Saal. Es wird wieder weihnachtlich geschmückt. Zum Kuchen und Kaffee singen wir gemeinsam Weihnachtslieder und lassen uns beschenken.
31.12. 17:00 Uhr	Heute lassen wir es ordentlich krachen. Lecker Essen und was zum Anstoßen – mit toller Musik werden wir ins neue Jahr feiern.
02.01. 10:00 Uhr	Neujahrsempfang mit Sekt und kleinen Häppchen. Wir begrüßen das neue Jahr und freuen uns auf das was kommt.
30.01. 16:00 Uhr	Helau und Alaaf – Lasst uns gemeinsam Karneval feiern. Wir laden euch herzlich ein, mit uns die fünfte Jahreszeit gebührend zu feiern! Freut euch auf tolle Stimmung, gute Musik und jede Menge Spaß.
06.02. 18:00 Uhr	Das Mallet Duo kommt zu uns. Sie werden uns mit ihren klassischen Stücke verzaubern. Dieses Angebot wird vom Freundeskreis ausgerichtet

FRIEDERICA VON ELLENDSEIM-HAUS

05.12. 09:30 Uhr	Mit begleitender Adventsmusik backen wir im Foyer gemeinsam Kekse für die Weihnachtszeit.
24.12. 15:00 Uhr	Heiligabendfeier Bei besinnlicher Weihnachtsmusik und mit Gedichten und Geschichten zu Weihnachten, mit Kaffee und Torte sitzen wir gemütlich beisammen.
26.12. 15:00 Uhr	Weihnachtsfeier mit den „Amarettos“ Wir freuen uns auf einen schönen Nachmittag mit Gebäck und Gesang.
06.01. 15:00 Uhr	Neujahrskaffee mit Ole Jeß Gemeinsam bei Kaffee und Kuchen, Gedanken und Wünsche zum neuen Jahr.
03.02. 15:00 Uhr	Bei beschwingter Musik mit Ole Jeß feiern wir gemeinsam Karneval in einer fröhlichen Runde.

PROFESSOREN-HÄUSER

05.12. 15:00 Uhr	So duftet der Winter! Lassen Sie sich von winterlichen Düften verzaubern! Mit selbstgemachten Bratäpfeln und heißem Glühwein, während der Märchenklassiker „Drei Haselnüsse für Aschenbrödel“ für zauberhafte Stimmung sorgt.
24.12. 14:00 Uhr	Musikalische Weihnacht mit Claus Speder. Lassen Sie uns gemeinsam die besinnliche Stimmung genießen. Ein Nachmittag voller Wärme, Freude und festlicher Momente.
31.12. 15:00 Uhr	Silvester der kleinen Freuden! Freuen Sie sich auf einen heiteren Nachmittag mit „Dinner for One“, Musik und Wachsgießen. Zum Abschluss gibt es ein kleines Feuerwerk, das den Himmel erleuchtet und das neue Jahr begrüßt.
25.01. 14:30 Uhr	Helau und Alaaf! Karneval im Haus. Es ist wieder so weit, die närrische Zeit steht vor der Tür! Die Karnevalsgesellschaft Fidelitas Kiel zieht mit Schwung und Spaß bei uns ein.
13.02. 15:00 Uhr	Herzensnachmittag zum Valentinstag. Wir feiern den Tag der Freundschaft und Liebe mit einem gemütlichen Nachmittag voller Herzlichkeit. Freuen Sie sich auf Musik und gemeinsames Grußkartenbasteln.

Haus an der Hörn

17.12. 17:30 Uhr	Eine besinnliche Weihnachtsfeier in der Tagespflege mit einem leckeren Essen, festlichem Programm und einer kleinen Überraschung.
07.01. 14:00 Uhr	Ein klassisches Neujahrskonzert der Yehudi Menuhin Stiftung mit den Gästen der Tagespflege und einem leckerem Kuchenbüfett und einem Gläschen Sekt in der Tagespflege.
10.02. 17:30 Uhr	Vortrag mit Herrn Marger in der Tagespflege mit einem gemütlichen Abendessen im Anschluß.

SCHAUENBURGERSTRASSE

12.12. & 19.12. 15:00 Uhr	Oh du fröhliche... Gemeinsam genießen wir unsere Weihnachtsfeier bei leckerem Punsch und saftiger Krakauer. Musikalisch begleiten uns die Möwen an der Hörn.
02.01. 11:00 Uhr & 14:30 Uhr	Wir begrüßen das neue Jahr bei köstlichen Berlinern und spritzigem Sekt.
08.02. 10:30 Uhr	Sonntagskonzert am Morgen mit dem Mallet Duo. Ein lieben Dank an den Freundeskreis.

ANDREAS GAYK-HAUS

24.12. 14:30 Uhr	Heiligabend – besinnliches Beisammensein bei Kerzenschein.
26.12. 14:30 Uhr	Weihnachtsfeier – Traditionen leben: weihnachtliche Musik in gemütlichem Ambiente
31.12. 17:00 Uhr	Sylvester – zünftiger Jahresabschluss mit deftigem Essen und gefüllten Gläsern.
02.01. 14:30 Uhr	Neujahrsempfang mit musikalischer Begleitung durch Knut Petersen – wir tanzen und singen uns in das neue Jahr .
06.02. 14:30 Uhr	Mallet Duo – klassische Klänge dazu Wein und Käsevariationen.
17.02. 16:00 Uhr	Karneval mit dem Rhenania Carneval Club – Seit nun mehr als 120 Jahren feiert der Verein, der sich seit 1993 „Rhenania-Carneval-Club“ nennt, Karneval in Kiel und verbreitet damit auch im Norden jedes Jahr viel Spaß und Frohsinn.

KURT ENGERT-HAUS

02.12. 18:00 Uhr	Lebendiger Kalender. Wir stimmen uns im Restaurant gemeinsam bei einem kleinen Weihnachtsprogramm mit Punsch und Gebäck auf die besinnlichste Zeit des Jahres ein.
09.12. 15:00 Uhr	Live-Musik im Kurt Engert-Haus Arkhip Sherstennikov, Cello Natalia Uchitel, Klavier.
08.02. 15:00 Uhr	Mallet Duo – Klassische Musik auf Xylophon und Marimba. Lassen Sie sich dieses besondere Klangerlebnis nicht entgehen und begrüßen Sie mit uns das Mallet Duo!
Termin wird noch zeitnah benannt.	Helau und Alaaf zur Faschingszeit! Bunt wird nicht nur die Musik mit DJane Siggil! Freuen Sie sich wieder auf unser fröhliches Faschingsfest im Restaurant mit allerlei Knabberei. Verkleidung ist mehr als willkommen, aber nie Muss!

HAUS REHMGARTEN

18.12. 15:00 Uhr	Mit Winterklängen verzaubert uns bei selbstgebackenem Gebäck und winterlich duftendem Punsch Harry Krause .
02.01. 10:00 Uhr	Gemeinsam begrüßen wir bei einem Neujahrsempfang das neue Jahr 2026. Mit Sekt und Schmalzbrot genießen wir den Jahresstart
19.02. 14:30 Uhr	Der Alleinunterhalter Knut Petersen besucht uns zum Musiknachmittag das erste Mal. Wir lauschen den sanften Klängen bei frisch gebackenem Kuchen.

EIN WANDERER FRAGT ...

*Ein Wanderer fragt:
„Wie wird das Wetter?“*

*Der Schäfer gibt zur Antwort:
„So wie ich es gern habe.“*

*„Woher wisst ihr, dass das Wetter
so sein wird, wie ihr es liebt?“*

*„Ich habe die Erfahrung gemacht,
mein Freund, dass ich nicht immer
das bekommen kann, was ich gerne
möchte, also habe ich gelernt, immer
das zu mögen, was ich bekomme,
deshalb bin ich sicher, das Wetter
wird heute so sein, wie ich es mag.“*



LARS' GEDANKEN ZUR DUNKLEN JAHRESZEIT...



Jahreswechsel. Eine passende Zeit, um sich über die letzten Monate Gedanken zu machen. Was ist in diesem Jahr passiert? Welche Chancen haben sich eröffnet? Wofür kann ich in meinem Leben dankbar sein?

Dankbar können wir zum Beispiel für die „kleinen Dinge“ im Leben sein: eine harmonische Familienfeier, ein tolles Konzerterlebnis mit guten Freunden oder auch ein positives Feedback im Arbeitsumfeld.

Wie sehr die Zeit doch rast – daran muss auch ich immer wieder denken. Erst befanden wir uns noch

im Sommerurlaub, und schon steht bald wieder Weihnachten an. Die Winterzeit nutzen wir häufig, um vermehrt unser Inneres zu betrachten oder auch positive Ziele für die Zukunft anzuvisieren.

Für das kommende Jahr hoffe ich, weiterhin in einer vielfältigen und freien Gesellschaft leben zu können. Hierfür reichen meist schon kleine Schritte von uns allen, um Toleranz und Respekt zu erhalten oder gar zu fördern.

Für die Zukunft wünsche ich mir eine bunte Welt, in der es weiterhin keine Rolle spielt, woher wir kommen, wie wir aussehen, wen wir lieben oder woran wir glauben. Ich werde jedenfalls viele kleine Schritte gehen, um dies möglich zu machen – und ich werde mich nicht davon abbringen lassen.

Mixed Pickles



Residenz am Park

Sternsinger:

Jedes Jahr kommen die Sternsinger in die Residenz am Park und erfreuen die Bewohnerinnen und Bewohner mit ihrem Auftritt. Die Tradition der Sternsinger geht auf die biblische Geschichte der Heiligen Drei Könige – Caspar, Melchior und Balthasar – zurück, die dem Stern nach Bethlehem folgten, um das Jesuskind zu besuchen. Ihr Festtag, der 6. Januar, markiert bis heute den Höhepunkt dieser alten christlichen Überlieferung.

Schulprojekt der Waldorfschule:

Die Stiftung nimmt teil an einem Projekt von Waldorfschülerinnen, bei dem ein Film erstellt wird – Hausleitung Anna Beuster wurde hierfür interviewt. Thema des Films ist die Frage, wie Menschen in ihren Berufen Gutes tun und helfen können und ob sie dadurch auch selbst ein Stück Erfüllung finden. Der Film wird unter anderem in Programm-Kinos in Kiel zu sehen sein.



Friederica von Ellendsheim-Haus

Bei herrlichem Wetter machten die Bewohnerinnen und Bewohner des Friederica von Ellendsheim-Haus einen Ausflug an die Kiellinie. Erst gab es Kaffee und Kuchen in einem Café und dann spazierten wir an der Kiellinie entlang bis zu den Seehunden. Alle haben den Ausblick an der Förde genossen.

Als im Herbst die ersten frischen Äpfel geerntet wurden, haben die Bewohnerinnen und Bewohner des Friederica von Ellendsheim-Hauses kurzentschlossen Apfelkuchen für das ganze Haus gebacken.



Haus Rehmgarten

Zarte bunte Schmetterlinge sind faszinierend. So entstand die Idee plastische Bilder mit Schmetterlingen zu gestalten. Die Bewohner der Pflege-Station Kutter waren begeistert dabei. Man schwelgte in den Schmetterlingsarten und suchte nach Herzenslust aus. Die Schmetterlinge wurden dann ausgeschnitten. Jeder der mitmachte suchte sich auch ein schönes Landschaftsbild aus dem Fundus der Betreuung aus. Dann gestaltete jeder sein Bild und zuletzt überlegte man sich noch einen passenden Titel. Stolz schauten sich die Bewohner ihre aufgehängten Collagen in den Fluren an.



Gesunde Aktion

Gesunde Aktion für mehr Vitalität am Arbeitsplatz! Unter diesem Motto gab es für die Angestellten süße Melonen als erfrischenden Snack für zwischendurch.

Kurt Engert-Haus, Tagespflege Kajüte

Der Herbst, der Herbst, der Herbst ist da ...

Wir haben mit unseren Gästen den Herbst einziehen lassen. Es wurden mit Wattestäbchen bunte Laubbäume gestaltet und unser Flur in eine tolle Herbstlandschaft verwandelt.





VOM FREMDEN ZUM NEUANFANG



Sebastian Lübbert ist der Integrationsbeauftragte der Stiftung Kieler Stadtkloster. In seiner Rolle unterstützt er Menschen aus dem Ausland dabei, in Deutschland anzukommen, Orientierung zu finden und sich im Alltag wohlfühlen.

Ein Teil seiner Arbeit ist die Organisation des Sprachcafés: Hier treffen sich fremdsprachige Mitarbeitende des Stadtklosters, um in entspannter Atmosphäre Deutsch zu sprechen, Erfahrungen auszutauschen und voneinander zu lernen. Oft entstehen dabei schöne Gespräche – über das Leben, die Arbeit und die ersten Schritte in einem neuen Land.

Im Rahmen dieses Austauschs hat Mohammed Khoualaly einen kleinen Vortrag über seinen ersten Tag in Deutschland gehalten:

Hallo, mein Name ist Mohammed und ich möchte heute über meinen ersten Tag in Deutschland erzählen.

Ich kam spät abends um 23 Uhr in Kiel an. Direkt nach der Ankunft ging ich in meine Wohnung und schlief sofort ein – ich war müde und aufgeregt zugleich. Am nächsten Morgen stand ich um 7 Uhr auf, zog mich schnell an und ging nach draußen. Doch die kalte Luft traf mich heftig. Ich war die Kälte aus Marokko nicht gewohnt. Ich drehte um, ging zurück ins Haus und fragte mich: Wo bin ich? Was mache ich hier? Was soll ich jetzt tun?

Ich nahm Kontakt mit einer Freundin auf, die am selben Tag wie ich in Kiel angekommen war. Wir wohn-

ten beide in einer Wohnung, die uns vom Kieler Stadtkloster als Unterstützung zur Verfügung gestellt wurde – dafür bin ich sehr dankbar. Wir kannten uns in der Stadt nicht aus, unsere Deutschkenntnisse waren noch sehr begrenzt. Die Situation war nicht leicht, aber sie hat uns zusammengeschweißt.



Wir stiegen in einen Bus. Mit meinem einfachen Deutsch fragte ich den Fahrer: „Gehen Sie Hauptbahnhof?“ Und er antwortete ebenfalls in einfachem Deutsch: „Fahre ich Hauptbahnhof.“ Die Sprache war zwar nicht korrekt, aber wir verstanden uns. Von dort gingen wir zum Rathaus, um unsere Anmeldung zu machen. Obwohl ich in Marokko Deutsch gelernt hatte, merkte ich schnell: In Deutschland ist die Sprache viel schwieriger – schneller, klarer, echter.

Auf dem Heimweg stieg ich leider in den falschen Bus. Er fuhr in ein Dorf außerhalb der Stadt. Ich stieg aus, und meine Freundin und ich mussten fast zwei Stunden zu Fuß mit schweren Einkaufstüten zurücklaufen. Wir hatten Angst, noch einmal in den falschen Bus zu steigen, also trauten wir uns nicht umzusteigen. Um 22 Uhr kamen wir endlich zu Hause an – total erschöpft.

Dieser Tag war voller Herausforderungen, aber auch voller wichtiger Erfahrungen. Heute bin ich stolz darauf, dass ich diese erste, schwierige Zeit gemeistert habe. Ich danke allen, die mir damals geholfen und mir die Hand gereicht haben – besonders dem Kieler Stadtkloster, das mir den Start in Deutschland ermöglicht hat.

Der Fehlerteufel hat sich in der letzten Ausgabe eingeschlichen: Der korrekte Name der Hauswirtschaftsleitung im Friederica von Ellendsheim-Haus lautet **Eyad Alshurbaji**.

THOMAS PFEIFFER

Berufsbezeichnung: Fahrer Tagespflege

Einsatzort: Kurt Engert-Haus

Im Kieler Stadtkloster seit: 01.10.2025

Was mir an meinem Job am meisten gefällt:

Älteren Menschen helfen, Autofahren, mit netten Kollegen kooperieren

Wieso arbeite ich für die Stiftung Kieler Stadtkloster? Seriöse und wichtige Institution

Wenn Du drei Wünsche frei hättest: Welche wären es?

Gesundheit, Frieden und Werder wird mal wieder Deutscher Meister

Wenn Du dir ein Land aussuchen könntest, um dort zu leben: Welches wären es und warum? Kanada – tolle Natur, tolle Meschen und sooo viel Platz

DAS NEUE TEAM GESUNDHEIT STELLT SICH VOR!



Beim Drachenbootrennen waren wir schon als sportliche Nonnen unterwegs – und das war sicher nicht die letzte Aktion dieser Art!

Wir – Lucia Blank und Petra Löhr aus der Geschäftsstelle – freuen uns, uns als Euer neues Team Gesundheit vorstellen zu dürfen!

Ab sofort sind wir Eure Ansprechpartnerinnen für alle Themen rund um das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) und begleiten Euch mit vielen spannenden Angeboten und Ideen.

Uns ist wichtig, dass Gesundheit im Arbeitsalltag einen festen Platz hat – und zwar auf eine Weise, die Freude macht und nachhaltig wirkt. Denn: Jede und

jeder Einzelne von Euch ist der Stiftung Kieler Stadtkloster wichtig! Unsere Schwerpunkte liegen in folgenden Bereichen:

- Gesunde Ernährung
- Entspannung
- Sport, Spaß und Bewegung
- Meditation und Achtsamkeit

Gemeinsam mit Euch möchten wir neue Impulse setzen, aktiv werden und Angebote gestalten, die Körper und Geist guttun – damit Ihr Euch auch über die Arbeit hinaus wohlfühlt.

Habt Ihr Fragen, Wünsche oder Ideen? Dann spricht uns gerne persönlich an oder schreibt an gesundheit@stadtkloster.de

Wir freuen uns auf Eure Anregungen – und darauf, gemeinsam mit Euch viele gesunde Momente zu erleben!

Euer Team Gesundheit
Petra & Luci

WIR GRATULIEREN!



Christiane Arndt – Pflegedienst Mitte – hat ihr Examen zur Altenpflegehelferin bestanden.

Wohlfühlen von Innen, Ernährung neu entdecken

Am 16. September fand im Bürgerhaus Mettenhof ein Ernährungsworkshop für Mitarbeitende der Stiftung Kieler Stadtkloster statt. Unter der Leitung von Frauke Baumgartner entdeckten die Teilnehmenden, wie gesunde Ernährung Spaß macht und Energie schenkt. Gemeinsam wurde gekocht, probiert und über bewussten Genuss gesprochen. Wir stellen die zwei beliebtesten Rezepte vor – viel Spaß beim Nachkochen!



Broccoli Salat mit Fetakäse

Zutaten (730 g / 4 Portionen)

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| • 500 g Broccoli | Dressing: |
| • ¼ l Gemüsebrühe | • 300 g Joghurt 3,5% F. |
| • 1 rote oder weiße Zwiebel | • 1 EL Öl |
| • 1 Gewürzgurke | • Petersilie |
| • 100 g Schafskäse/Feta | • Salz, Pfeffer |
| • 50 g Mais | |

Zubereitung

1. Den Broccoli abspülen, die Röschen abschneiden.
2. In der kochenden Brühe 10 Minuten bissfest garen.
3. Auf einen Durchschlag geben, abtropfen und abkühlen lassen.
4. Die Zwiebel und Gurke klein würfeln.
5. Gewürzgurke und Käse ebenfalls würfeln.
6. Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren und abschmecken.
7. In einer Salatschüssel alle Zutaten anrichten und das Dressing darüber gießen.

Nährwerte pro Rezept/Portion: 771/193 kcal, 49,7/12,4 g Eiweiß, 41/10 g Fett, 37/9 g Kohlenhydrate, 16,1/4 g Ballaststoffe

”

Hat mir gut gefallen, interessanter Einstieg in die Möglichkeit Ernährungsgewohnheiten zu reflektieren und auch zu ändern. Guter Wechsel zwischen Praxis und Theorie, angenehme Moderation und Referentin. Vielen Dank!

Michael Falenski

”

Vielen herzlichen Dank für die tolle Organisation dieses schönen Tages. Es war ein Tag voller positiver Energie und wertvoller Inhalte. Ich habe jede Minute genossen. Hoffentlich wiederholen wir solche schönen Tage bald!

Samar Ouzon

Energy Balls mit Kokos

Zutaten (für 15 Stück)

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| • 100 g Datteln | • 50 g weißes Mandelmus |
| • 100 g Mandeln, gemahlen | • 30 g Kokosraspeln |
| • 50 g Gerstenflocken | • 60 ml Wasser |
| oder Haferflocken | • Vanilleextrakt |

Zubereitung

1. Datteln kurz in heißem Wasser einweichen, dann grob hacken.
2. Mit gemahlenen Mandeln in eine Schüssel geben.
3. Gerstenflocken, Mandelmus, Kokosraspeln, Wasser und Vanilleextrakt hinzufügen.
4. In einer Küchenmaschine mixen oder mit dem Handrührgerät durchmischen.
5. Die Masse sollte klebrig sein und gut zusammenhalten.
6. Zu kleinen Kugeln formen und in Kokosraspeln wälzen.

Nährwerte pro Stück: 108 kcal, 2,8 g Eiweiß, 7 g Fett, 7 g Kohlenhydrate, 1,8 g Ballaststoffe



”

Der Tag gestern war sehr schön und lecker. Ich werde von den Gerichten bestimmt was nachkochen. Über eine Kochgruppe würde ich mich freuen. Auch die Infos von Frauke waren sehr gut.

Iris Otto

”

Ich fand es wirklich toll muss ich sagen. Es war eine nette Runde mit den Kollegen. Und Frauke hat das ganz toll gemacht. Ich habe einiges für mich mitgenommen und versuche es ab und zu auch umzusetzen. Ich mache sehr gerne nochmal mit wenn es die Möglichkeit gibt. Vielen lieben Dank an alle die das möglich gemacht haben.

Monique Mühling



BEIM NIKOLAUS UND SEINEN „WICHTELN“ IM LISA HANSEN-HAUS



Dieses Mal haben wir uns in der Hauswirtschaft für diesen Artikel ein ganzes Jahr vorbereitet. Denn es geht um das Feiern des Nikolaus-Tages im Lisa Hansen-Haus.

Doch warum bereiten wir uns ein ganzes Jahr lang darauf vor, fragen Sie sich nun vielleicht?

Das liegt daran, dass unsere Redaktionskonferenz für den Einblick immer sehr zeitlich versetzt ist und wir somit im August schon an der Winterausgabe des Einblicks anfangen zu arbeiten. Und zu diesem Zeitpunkt hatten wir noch keine Fotos des Nikolaus-Tages und auch noch gar nicht die Idee dazu, dass das doch ein schönes Thema für dunkle Tage im Winter und der Adventszeit sein kann. Dementsprechend planen wir also schon im Winter 2024, dass wir unbedingt Fotos machen mussten, diese dann übers Jahr nicht zu vergessen, wo sie abgespeichert waren und dann dieses Jahr auch mit dem Text zusammen an die Redaktionsleitung zu senden. Aber, Sie werden es sich denken: Es hat (fast) geklappt.

Im Lisa Hansen-Haus sind (nicht nur) zur Adventszeit auch in der Hauswirtschaft „Wichtel“ am Werk, die diese dunklere Jahreszeit mit kleinen Leckereien versüßen.

So wurden zum Beispiel kleine Aufmerksamkeiten für die Bewohnerinnen und Bewohner zusammengestellt. Diese warteten dann vor der Tür darauf, am Morgen gefunden zu werden. Die kleinen elektrischen Teelichter (vielleicht erkennen Sie es zwischen Schoko-Nikolaus und der gefüllten Socke?) konnten folgend dann zur Erhellung in der Winterzeit beitragen.

Zu Nikolaus wurden von der damaligen Auszubildenden und den hauswirtschaftlichen Mitarbeitenden fleißig Nikolaus-Küchlein gebacken. Frisch aus dem Ofen gekommen aber noch in ihren Backformen, sind diese auf dem Bild zu sehen. Ich vermute sehr, dass das für alle sehr lecker geduftet haben muss.

Doch Sie werden bemerkt haben, dass es nur ein Foto der gebackenen Nikolausschuhe gibt: Das ist das Einzige, was nicht geklappt hat.

Die Leckereien waren schon zu schnell verteilt und weggeputzt, bevor unsere Hauswirtschaftsleitung noch ein Foto machen konnte. Aber Sie werden sich sicherlich die Freude beim Verschmausen der Küchlein vorstellen können?

Vielleicht schaffen es die hauswirtschaftlichen „Wichtel“ auch in diesem Jahr in noch mehr Häuser und Sie können sich selbst davon überzeugen?



GEBURTSTAGE

FRIEDERICA VON ELLENDSCHEIM-HAUS
09.11.25 Frau Hilde Gehle, 90 Jahre
16.11.25 Frau Gertrud Heidenreich, 103 Jahre
22.11.25 Frau Regina Ritter, 90 Jahre

HAUS SCHWENTINEBLICK
15.11.25 Frau Ellen Plötz, 101 Jahre

KURT ENGERT-HAUS
31.10.25 Herr Heinrich Koch, 95 Jahre
08.11.25 Frau Christel Baumann-Grau, 90 Jahre
10.11.25 Frau Heidi Ehlers, 90 Jahre

PROF. VON ESMARCH-HAUS
17.11.25 Frau Christa Prüß, 90 Jahre

PROF. WEBER-HAUS
11.09.25 Frau Waltraud Jaensch, 101 Jahre
14.10.25 Frau Helga Berlin, 95 Jahre
16.11.25 Frau Ingeborg Kurth, 100 Jahre

RESIDENZ AM PARK
21.07.25 Herr Sigurd Reinhard, 90 Jahre
06.09.25 Frau Marion Kubal, 90 Jahre
16.09.25 Herr Robert Möller, 90 Jahre
27.10.25 Frau Helene Schmitt, 90 Jahre

JUBILÄEN VON MITARBEITENDEN

HAUS SCHWENTINEBLICK
01.09.25 Frau Frauke Nitz, 25 Jahre
KURT ENGERT-HAUS
01.09.25 Frau Kirsten Gladrow, 10 Jahre

PROF. VON ESMARCH-HAUS
01.10.25 Frau Katharina Bade, 10 Jahre

PROF. WEBER-HAUS
15.09.25 Frau Simone Euredice Prince Agbodjan, 10 Jahre
01.11.25 Frau Nancy Schulze, 10 Jahre

RENTENEINTRITT

AMBULANTER PFLEGEDIENST
30.09.25 Frau Bozena Iglewska, 20,7 Jahre



Lösung
Rätsel

1	W	A	L	D	B	A	D	E	N	
		2	Z	I	E	G	E	L	S	T
3	K	N	E	I	P	P	-	M	E	T
		4	W	Ä	R	M	F	L	A	S
5	K	A	M	I	N	F	E	U	E	R
		6	I	N	G	W	E	R	T	E
			7	S	A	L	Z	K	R	I
		8	B	R	A	T	A	P	F	E
		9	W	E	L	L	N	E	S	S
10	W	U	R	Z	E	L	G	E	M	Ü
		11	K	E	R	Z	E	N	S	C
			12	K	Ü	R	B	I	S	S
				13	A	R	O	M	A	B
		14	S	O	H	L	E	N	W	Ä
			15	T	A	G	E	S	L	I
16	A	C	H	T	S	A	M	K	E	I

EIN BEWEGTES LEBEN

Ilse Tulowitzki feiert ihren 100. Geburtstag



Mit Dankbarkeit und Staunen blickt Ilse Tulowitzki auf ein Jahrhundert voller Erlebnisse zurück. 1925 in Ostpreußen geboren, musste sie schon als junges Mädchen lernen, Herausforderungen mit Mut und Zuversicht zu begegnen. Als 19-Jährige musste sie über Nacht mit ihrer Mutter und ihrem Bruder zur Flucht aufbrechen. Dabei entging sie nur knapp dem Untergang der „Wilhelm Gustloff“ – ihre Mutter hatte ein ungutes Gefühl und verzichtete auf die Überfahrt. Eine Entscheidung, die der Familie das Leben rettete, denn das Schiff wurde von einem sowjetischen U-Boot versenkt. Tausende Menschen verloren ihr Leben.

In Norddeutschland fanden sie schließlich Aufnahme und es begann ein neues Kapitel in Ilses Tulowitzkis Leben – eines, das durch einen glücklichen Zufall geprägt war. In ihrer preußischen Heimat hatte sie Fritz kennengelernt – der Kontakt war durch die Wirren des Krieges jedoch ver-

loren gegangen. Auf einer Zugfahrt begegnete sie nun einer Frau, die ihr bekannt vorkam. Sie nahm all ihren Mut zusammen und sprach sie an: Es war Fritz' Schwester Margret. So erfuhr Ilse Tulowitzki, dass Fritz noch in englischer Kriegsgefangenschaft war.

Nach Kriegsende kehrte Fritz zurück, die beiden gaben sich 1949 das Jawort und bauten gemeinsam ein neues Leben auf.

Ilse Tulowitzki blieb immer neugierig auf das Leben: Mit 50 lernte sie schwimmen, mit 53 machte sie ihren Führerschein. Reisen nach Mallorca, Tunesien und Zypern folgten.

Heute lebt Ilse Tulowitzki im Prof. Weber-Haus in Kiel-Hassee. Sie liest jeden Morgen die Zeitung, singt im Chor und freut sich über den Besuch ihrer Familie. Noch mit 97 Jahren stieg sie in ein Flugzeug, um ihre neugeborene Ureneklin in der Schweiz zu sehen, denn Familie ist das Wichtigste für sie.



Wohnen mit Service

RESIDENZ AM PARK

Harmsstr. 104–122, 24114 Kiel, Tel. 0431 2 60 84 0 0

SCHAUENBURG

Schauenburgerstraße 1-3 und 9-11, 24105 Kiel,
Tel.: 0431 2213023 0

Wohnen mit Service und Tagespflege

HAUS AN DER HÖRN

Haus 5: Zur Helling 2, 24143 Kiel
Haus 6: An der Halle 400 Nr. 18, 24143 Kiel,
Tel.: 0431 547096 0

Senioreneinrichtung und Wohngemeinschaften

ANDREAS GAYK-HAUS

Saarbrückenstraße 50, 24114 Kiel, Tel. 0431 26014 0

Seniorenwohnen, Wohngemeinschaften, Tagespflege, Pflegeeinrichtung

PROFESSORENHÄUSER

Brüggerfelde 1–5, 24113 Kiel, Tel. 0431 6481972

Wohnen mit Service, Seniorenwohnen, Wohngemeinschaften, Pflegeeinrichtung

LISA HANSEN-HAUS

Jettkorn 16, 24146 Kiel, Tel. 0431 26038 30

Wohnen mit Service, Wohngemeinschaften, Tagespflege, Pflegeeinrichtung

HAUS REHMGARTEN

Langer Rehm 16, 24226 Heikendorf, Tel. 04 31 259657 0

KURT ENGERT-HAUS

Lindenweg 26, 24159 Kiel, Tel. 0431 26065 50

Pflegeeinrichtungen

FRIEDERICA VON ELLENDSEIM-HAUS

Christianistr. 10–12, 24113 Kiel, Tel. 0431 24003 0

HAUS SCHWENTINEBLICK

Schönkirchener Str. 67, 24149 Kiel, Tel. 0431 21840 0

Ambulante Dienste

KIELER STADTKLOSTER PFLEGEDIENST – GEMEINNÜTZIGE GMBH

Harmsstraße 104–122, 24114 Kiel, Tel. 0431 2608403 0

Die gemeinnützige Stiftung betreibt zehn Seniorenzentren in Kiel und Heikendorf. Sie hält ein umfassendes Angebot bereit vom Wohnen mit Service über Tagespflege bis hin zu stationärer Pflege und Wohngemeinschaften. Ein eigener ambulanter Pflegedienst sowie hauswirtschaftliche und haustechnische Dienstleistungen der Stiftung unterstützen den Verbleib in der eigenen Häuslichkeit.

In unseren Wohnungen mit Service erhalten die Mieter einen Notruf und soziale Betreuung. Darüber hinaus können weitergehende Dienstleistungen, je nach Bedarf, in Anspruch genommen werden. Bei Pflegebedürftigkeit steht der ambulante Dienst – die Kieler Stadtkloster Pflegedienst gemeinnützige GmbH – zur Verfügung. In Wohngemeinschaften teilt sich die Gemeinschaft u. a. eine große Wohnküche und wählt ein individuelles Dienstleistungspaket.

Für ältere Menschen, die von vornherein weitergehende Leistungen wie regelmäßige Mahlzeiten, Appartement- und Wäschereinigung in Anspruch nehmen wollen, gibt es unsere Senioreneinrichtungen. Hier ermöglichen wir ein Probewohnen. In unseren stationären Pflegeeinrichtungen gibt es neben der qualifizierten Langzeitpflege auch Kurzzeitpflege.



*Wir informieren und
beraten Sie gerne.
Rufen Sie uns an –
wir freuen uns, Sie
kennenzulernen.*

Stiftung Kieler Stadtkloster

Harmsstraße 104–122, 24114 Kiel
Tel.: 0431 58088 0

www.stadtkloster.de

